



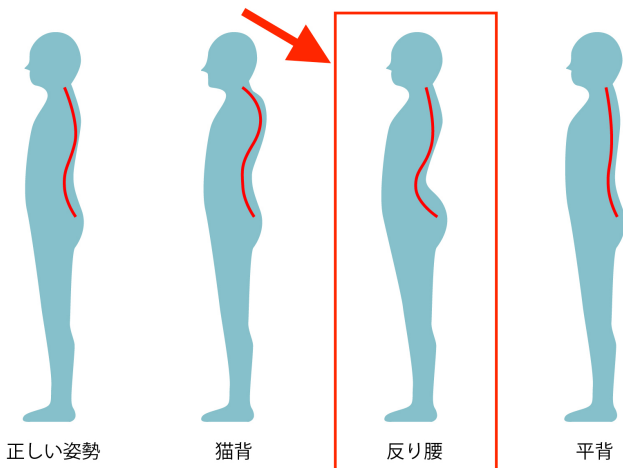
## 姿勢が変わると健康になれる？

# 反り腰の改善！腰痛を解消する方法

姿勢が悪くなる原因は、偏った筋肉の使い方（筋肉が硬い）、運動不足（筋肉が弱い）の大きく2つです。例えば、座りすぎによって、股関節周りの筋肉が硬くなり、腹筋が弱くなる、というように筋肉のバランスが崩れることにあります。

ただ、生活スタイル、スポーツ歴、遺伝（筋肉や骨など）、既往歴（病気や怪我の過去）によっても異なりますので、全ての人が同じように姿勢が悪くなるわけではありません。今回は腰痛になりやすい姿勢のパターンをあげて、なぜそのような姿勢になってしまうのか？そして対策法を説明します。

## 反り腰の腰痛、膝痛パターン



まずは腰が反ってしまっているパターンです。いわゆる反り腰と言われます。これは、壁に背中を当てて、壁と腰の間に「どれだけ隙間ができていますか？」で反り腰の度合いが分かります。（手が壁と腰の間にすっぽり入ると反り腰）

このタイプの方は、通常よりも腰の骨（腰椎）が前に湾曲（前弯）しています。そのまま放置しておくと、腰の負担が増加し、腰痛だけでなく、膝痛にも発展します。

なぜそうになってしまうのかと言いますと、

- 1) 腹筋が弱く、腰（背筋）に頼った姿勢
- 2) 太ももの付け根（腸腰筋）が硬くなる
- 3) 太ももの前面（大腿四頭筋）が硬くなる

ということが大きな要因です。すぐに腰や膝が疲れるという場合、反り腰の姿勢になっていることがある可能性があります。では反り腰の姿勢を改善するエクササイズを紹介します。

## 反り腰の姿勢の改善エクササイズ



姿勢改善の鉄則ですが、硬くなっている筋肉をほぐすストレッチを優先してエクササイズを行います。反り腰パターンの場合、硬くなっている太もも付け根、背筋の筋肉のストレッチを行います。

その理由ですが、硬くなっている筋肉の関節は、動きが制限されるため、どんなに良い運動を行っても、関節に過剰な負担がかかり怪我をしてしまうからです。このステップは重要です。

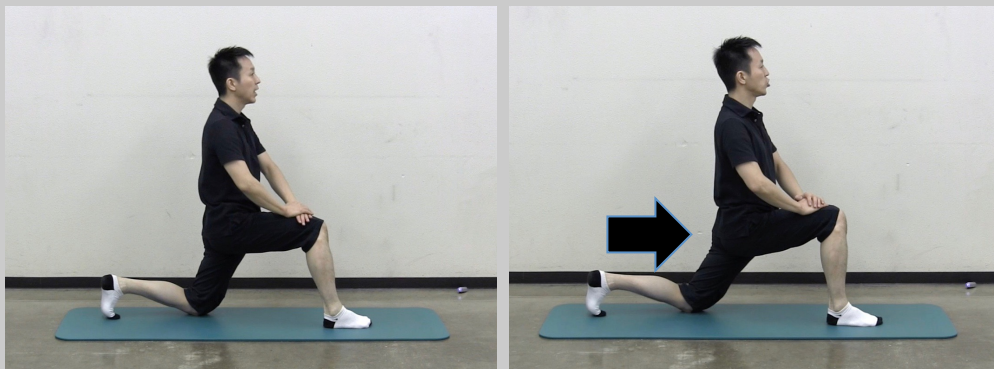
硬くなっている筋肉をしっかりと伸ばしたあとに、弱っている筋肉である腹筋を強化していきます。（姿勢改善のステップ）ただ腹筋運動はどんな方法でも良いというわけではなく、姿勢改善に適した腹筋方法があります。

裏面へどうぞ

# 反り腰（腰痛、膝痛パターン）の改善エクササイズ

- 姿勢改善は硬くなっている筋肉をほぐすストレッチを優先してエクササイズを行います。
- 痛みのない範囲で行ってください

## 1 太もも付け根（腸腰筋）のストレッチ



### ◆運動方法

脚を前後に開き、両手を太ももに当てます。お尻を優先して前方に移動します。自然呼吸で30秒間静止して、筋肉を伸ばします。

動画でご覧頂けます。  
QRコード



## 2 腰、背中のストレッチ



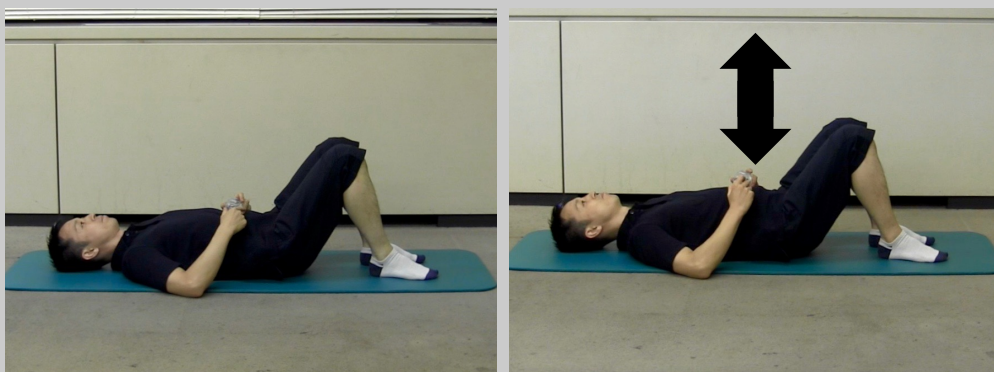
### ◆運動方法

両手で両足を抱え込み、脇を締めて膝を胸に寄せてきます。自然呼吸で30秒間静止して、筋肉を伸ばします。

動画でご覧頂けます。  
QRコード



## 3 お腹のインナーマッスル（腹横筋）筋トレ



### ◆運動方法

お腹の上にペットボトルをおき、息を吐きながらお腹を凹ませ（3秒間）→息を吸いながらお腹を膨らませる（3秒間） 20回繰り返します。

動画でご覧頂けます。  
QRコード



<発行者>

パーソナルトレーニング・どこでもフィット

大阪市阿倍野区西田辺 1-19-1-202  
御堂筋線「西田辺駅」より徒歩1分

どこでもフィット で Web 検索！



Amazonで  
「小林素明」の  
エクササイズ DVD  
絶賛発売中！